Essen Sie zwanghaft?

1. Essen Sie, auch wenn Sie gar keinen Hunger haben?
2. Haben Sie regelrechte Essanfälle?
3. Haben Sie Schuldgefühle oder Gewissensbisse, nachdem Sie sich überessen haben?
4. Kreist Ihr Denken ständig ums Essen?
5. Warten Sie regelrecht auf Momente, in denen Sie alleine essen können?
6. Planen Sie diese heimlichen Essgelage schon im Voraus?
7. Essen Sie im Beisein anderer ganz normal und holen dann, wenn Sie allein sind, alles nach?
8. Hat Ihr Gewicht Einfluss auf Ihre Lebensweise?
9. Haben Sie schon versucht, eine Woche – oder länger – Diät zu machen und es dann doch nicht geschafft?
10. Ärgern Sie sich, wenn andere zu Ihnen sagen, Sie sollten „ein bisschen Willenskraft aufbringen", um mit dem übermäßigen Essen aufzuhören?
11. Behaupten Sie hartnäckig, dass Sie jederzeit Diät halten können – obwohl ganz offensichtlich das Gegenteil der Fall ist?
12. Überkommt Sie außerhalb der üblichen Mahlzeiten tagsüber oder nachts das Verlangen zu essen?
13. Essen Sie, um vor Sorgen oder Schwierigkeiten zu fliehen?
14. Waren Sie jemals wegen Übergewicht oder Untergewicht in ärztlicher Behandlung?
15. Macht Ihr Essverhalten Sie oder andere unglücklich?

Haben Sie drei Fragen oder mehr mit „ja" beantwortet? Wenn das so ist, dann ist es wahrscheinlich, dass Sie ein Problem mit dem Essen haben oder auf dem Weg dazu sind.

Fragen und Antworten

Wenn eine OA-Gruppe in Ihrer Nähe ist, werden sich die Mitglieder freuen, Sie willkommen zu heißen.

Sie bekommen dort gerne weitere Informationen und Hilfe einschließlich der OA-Literatur.

Für weitere Fragen zu OA wenden Sie sich bitte an die OA– Geschäftsstelle, das OA-Kontakttelefon oder besuchen Sie unsere Webseite.

Ein Meeting in Ihrer Nähe:

OVEREATERS ANONYMOUS®
Deutschsprachige OA

OA is Not a Diet Club, WSO reference #111
15 Questions, WSO reference #755K

Overeaters Anonymous®, Inc. World Service Office
6075 Zenith Court NE , Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA
Postanschrift: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tel.: +1 (505) 891-2664
www.overeatersanonymous.org

Deutschsprachige OA (Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft e. V.)
Heckenrosenweg 33 - 35
D- 47804 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 - 771 909 (Mo. + Mi. 09:00 - 12:00)
OA- Kontakttelefon +49 (0) 176 - 34 40 55 55 #
www.overeatersanonymous.de

Mit freundlicher Genehmigung von Overeaters Anonymous®, Inc.
Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2015 der deutschen Übersetzung

OA – Eine Lösung für Menschen mit einem Essproblem
Best.-Nr. 034/A

OA

Eine Lösung für Menschen mit einem Essproblem

„Die Zwölf Schritte enthalten eine Reihe von Grundsätzen, die einen inneren Wandel herbeiführen, wenn man sie befolgt.“

Was bietet OA?

Wir bieten bedingungslose Annahme und Unterstützung durch die OA-Meetings an. Diese finden an vielen Orten statt. Wir sind offen für Menschen mit allen Formen von Essstörungen. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns durch unsere eigenen freiwilligen Spenden.

Die einzige Voraussetzung für die OA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören. Wir bei OA glauben, dass wir eine dreifache Krankheit haben – körperlich, geistig und seelisch. Zehntausende von uns haben durch das Zwölf-Schritte-Programm, das von OA angeboten wird, Genesung auf allen drei Ebenen gefunden.

Die Zwölf Schritte enthalten eine Reihe von Grundsätzen, die einen inneren Wandel herbeiführen, wenn man sie befolgt. Der Kontakt in den OA-Gruppen hilft uns, diese Grundsätze zu verstehen und anzuwenden. Wenn alte Verhaltensweisen abgelegt werden, stellen wir oft fest, dass kein Bedürfnis nach übermäßigem Essen mehr vorhanden ist.

„Essen und Gewicht sind nur Symptome unseres Problems. Wir benutzen das Essen, wie Alkoholiker Alkohol und Drogen-abhängige Drogen benutzen.“

Die Genesung ist für jedes OA-Mitglied individuell verschieden. Es gibt keine Regeln, nur Vorschläge. Durch das Praktizieren der Zwölf Schritte, immer nur für einen Tag, erreichen wir eine anhaltende Freiheit von unserer Ess-Sucht und lernen eine neue Art zu leben.

OA ist kein Diät-Verein

Viele Menschen kommen zu OA und erwarten Diäten, Wiegetage und Vorträge über Essen und Gewicht. Zu ihrer Überraschung (und häufig zu ihrer Erleichterung) stellen sie fest, dass OA von alle dem nichts zu bieten hat.

Was ist damit gemeint

Weil Essen und Gewicht nur Symptome unseres Problems sind. Wir benutzen das Essen, wie Alkoholiker den Alkohol und Drogenabhängige Drogen benutzen. Auch wenn eine Diät uns helfen kann, Gewicht zu verlieren, intensiviert sie dabei oft unsere Ess-Sucht. Die Lösung, die OA anbietet, beinhaltet keine Diättipps.

„In OA teilen wir zwei Arten von Erfahrun-gen, zum einen die des Leidens an unserer Ess-Sucht und zum anderen die der Freude des Genesens.“

Stattdessen können wir wegen unserer langen Erfahrung mit dem zwanghaften Essen und der Genesung davon dem zwanghaften Esser Verständnis und Unterstützung sowie eine allgemeine Beratung bei der Erstellung eines persönlichen Essplans anbieten
(für mehr Informationen siehe die Broschüre Essplan, Abstinenz und Sponsorschaft).

OA-Mitgliedern, die daran interessiert sind, etwas über Ernährung zu erfahren, oder die professionellen Rat suchen, wird geraten, qualifizierte Fachleute aufzusuchen. Sie können von diesen Möglichkeiten freien Gebrauch machen und können sicher sein, dass OA jeden in seinem Bemühen zu genesen unterstützt.

OA gibt Ess-Süchtigen die Möglichkeit, sich mit anderen, die das gleiche Problem haben, zu identifizieren.
In OA teilen wir zwei Arten von Erfahrungen, zum einen die des Leidens an unserer Ess-Sucht und zum anderen die der Freude des Genesens.